



スタジオスケジュール

2019年7月1日～9月30日まで(予定)

休館日		毎月25日 / 年末年始(12/30～1/3予定) / 他(臨時休館必要時)														
営業時間		7:00～23:00														
時間	女性専用HOTヨガDAY				女性専用HOTヨガDAY				女性専用HOTヨガDAY				女性専用HOTヨガDAY			
	月				火				水				木			
	HOTスタジオ	2ndスタジオ	3rdスタジオ	Cエリア	HOTスタジオ	2ndスタジオ	3rdスタジオ	Cエリア	HOTスタジオ	2ndスタジオ	3rdスタジオ	Cエリア	HOTスタジオ	2ndスタジオ	3rdスタジオ	Cエリア
7:00																
9:00	7:00～9:45 フリータイム ※ヨガ会員のみのみ ※男女兼用	9:00～9:45 朝ヨガ YUKIYO	7:00～9:45 フリータイム ※サンドバックのみ利用可能		7:00～9:45 フリータイム ※ヨガ会員のみのみ ※男女兼用	9:00～9:45 OXIGENO TOMOKO☆	7:00～9:45 フリータイム ※サンドバックのみ利用可能		7:00～9:45 フリータイム ※ヨガ会員のみのみ ※男女兼用	9:00～9:45 パートレ YUKIYO	7:00～9:45 フリータイム ※サンドバックのみ利用可能		7:00～9:45 フリータイム ※ヨガ会員のみのみ ※男女兼用	9:00～9:45 朝ヨガ AI	7:00～9:45 フリータイム ※サンドバックのみ利用可能	
10:00		★ (定員40名)				★ (定員40名)				★★ (定員16名)				★ (定員16名)		
10:15	10:15～11:00 ダイエットヨガ N.tomoko	10:15～11:00 バランス MAMI	10:15～10:45 HYPERC廣澤		10:15～11:00 美脚ヨガ YUKIYO	10:15～11:00 ボディトレ MAMI	10:15～11:00 Surf fit (B2) 岡 貴之		10:15～11:00 ビギナーヨガ YUKIYO	10:15～11:15 リトモス 60 CHIAKI	10:15～11:00 ポールストレッチ STAFF		10:15～11:00 オリジナルヨガ AI	10:15～11:00 ZUMBAGOLD 針生	10:15～11:00 マーシャル HITOMI	
11:00	★★★	★ (定員40名)	★★ (定員12名)		★★★	★★ (定員40名)	★★ (定員12名)		★	★★ (定員16名)	★ (定員16名)		★★	★★ (定員12名)	★★ (定員12名)	
11:05				11:05～11:20 サーキット				11:05～11:20 ストレッチ(P)								11:05～11:20 ストレッチ(G)
11:30	11:30～12:15 リラックスヨガ N.tomoko	11:30～12:15 エアロ MAMI	11:30～12:00 K-BOX 廣澤		11:30～12:15 デトックスヨガ YUKA	11:30～12:15 パレトン MAMI	11:30～12:00 TOPRIDE 岡		11:30～12:15 バレエヨガ RIEKO	11:30～12:15 MEGADANZ CHIAKI	11:30～12:15 Q-Ren TOMOKO☆		11:30～12:15 ビギナーヨガ YUKI	11:30～12:15 MEGADANZ TOMOKO☆	11:30～12:15 エアリアルヨガ HITOMI	
12:00	★	★★	★★ (定員12名)		★	★★ (定員12名)	★★ (定員12名)		★★	★★ (定員12名)	★ (定員12名)		★	★★ (定員12名)	★★ (定員12名)	
12:20				12:20～12:35 ストレッチ(F)				12:20～12:35 ストレッチ(G)								12:20～12:35 ストレッチ(F)
12:20																12:20～12:35 ヒップアタック
12:45	12:45～13:30 MIXヨガ MIDORI	12:45～13:30 パートレ YUKIYO	12:45～13:15 TOPRIDE加納		12:45～13:30 ヒップアップヨガ YUKA	12:45～13:30 X55 加納 渚	12:45～13:30 エアリアルヨガ YUMI		12:45～13:30 リラックスヨガ MIDORI	12:45～13:30 OXIGENO TOMOKO☆	12:45～13:30 エアリアルヨガ CHIHO		12:45～13:30 リンパヨガ TAKA	12:45～13:30 パワーヨガ AKE	12:45～13:15 TOPRIDE加納	
13:00	★★	★★	★★		★★★	★★★	★★		★	★	★★		★	★★	★★	
13:35				13:35～13:50 ヒップアタック				13:35～13:50 サーキット								13:35～13:50 ストレッチ(P)
13:35																13:35～13:50 ファンクショナル
14:00	14:00～15:00 デトックスヨガ 60 MIHO	14:00～15:00 MEGADANZ 60 JUN	14:00～14:45 Surf fit (B2) 飯塚 涼太		14:00～15:00 リラックスヨガ 60 YUMI	14:00～15:00 リトモス 60 AKI	14:00～15:00 ヨガ 60 HITOMI		14:00～15:00 ダイエットヨガ 60 MIDORI	14:00～15:00 筋膜リリース 60 TOMOKO☆	14:00～14:30 K-BOX 加納		14:00～15:00 リラックスヨガ 60 TAKA	14:00～14:30 X55 加納	14:00～15:00 モダンバレエ 60 YU-NA	
15:00	★	★★	★★		★	★★	★		★★★	★			★	★★★	★	
15:05				15:05～15:20 ファンクショナル				15:05～15:20 adidas(FT)飯塚								15:05～15:20 ヒップアタック
15:05																15:05～15:20 ストレッチ(F)
15:30	15:30～17:30 フリータイム ご自由に お使い下さい ※ヨガ会員のみのみ	15:30～16:30 昼ヨガ 60 Eriko	15:30～17:30 フリータイム ご自由に お使い下さい ※サンドバックのみ利用可能		15:30～17:30 フリータイム ご自由に お使い下さい ※ヨガ会員のみのみ	15:30～16:30 ナニアロハ 60 HITOMI	15:30～17:30 フリータイム ご自由に お使い下さい ※サンドバックのみ利用可能		15:30～17:30 フリータイム ご自由に お使い下さい ※ヨガ会員のみのみ	15:30～16:30 昼ヨガ 60 SANAE	15:30～17:30 フリータイム ご自由に お使い下さい ※サンドバックのみ利用可能		15:30～17:30 フリータイム ご自由に お使い下さい ※ヨガ会員のみのみ	15:30～16:15 パートレ YUKIYO	15:30～17:30 フリータイム ご自由に お使い下さい ※サンドバックのみ利用可能	15:30～16:00 サーキット
16:00		★				★				★				★★		
16:00				15:30～16:00 サーキット				15:30～16:00 サーキット				15:30～16:00 サーキット				15:30～16:00 サーキット
18:00	18:00～18:45 オリジナルヨガ AI	18:00～18:45 FIGHTDO 岡 貴之	18:00～18:45 エアリアルヨガ 中島 萌果		18:00～18:45 リンパヨガ YUMI	18:00～18:45 UBOUND 石田⇒加納	18:00～18:45 ポールストレッチ STAFF		18:00～18:45 骨盤ヨガ HAYASE	18:00～18:45 X55 加納 渚	18:00～18:45 エアリアルヨガ SANAE		18:00～18:45 ビギナーヨガ YUKIYO	18:00～18:45 OXIGENO TOMOKO☆	18:00～18:45 パレトン 中島 萌果	
19:00	★★	★★★	★★		★	★★★	★		★	★★★	★★		★	★	★★	
18:50				18:50～19:05 サーキット				18:50～19:05 ストレッチ(F)								18:50～19:05 ファンクショナル
18:50																18:50～19:05 ストレッチ(G)
19:15	19:15～20:00 ビギナーヨガ HAYASE	19:15～20:00 パレトン 中島 萌果	19:15～19:45 K-BOX 岡		19:15～20:00 骨盤ヨガ YUMI	19:15～20:00 MEGADANZ JUN	19:15～19:45 HYPERC廣澤		19:15～20:00 ヒップアップヨガ 中島 萌果	19:15～20:15 POWER(C) 60 NAGISA	19:15～19:45 K-BOX 福富		19:15～20:00 くびれヨガ 中島 萌果	19:15～20:00 ZUMBA TOMOKO☆	19:15～19:45 K-BOX 石田	
20:00	★	★★	★★		★	★★	★★		★★★	★★★	★★		★★	★★	★★	
20:05				20:05～20:20 ストレッチ(P)				20:05～20:20 ファンクショナル								20:05～20:20 サーキット
20:05																20:05～20:20 ヒップアタック
20:30	20:30～21:15 骨盤ヨガ AYAKA	20:30～21:15 UBOUND 福富 匡樹	20:30～21:15 OXIGENO TOMOKO☆		20:30～21:15 くびれヨガ YUMI	20:30～21:15 ZUMBA TOMOKO☆	20:30～21:15 Surf fit (B1) 飯塚 涼太		20:30～21:15 リラックスヨガ KAZUMI	20:30～21:30 FIGHTDO 60 NAGISA	20:30～21:00 TOPRIDE加納		20:30～21:15 ヒップアップヨガ YUMI	20:30～21:15 POWER(C) 石田 健介	20:30～21:15 エアリアルヨガ 中島 萌果	
21:00	★	★★★	★		★★	★★	★		★	★★★	★★		★★★	★★★	★★	
21:20				21:20～21:35 adidas(GR) 岡				21:20～21:35 ヒップアタック								21:20～21:35 ストレッチ(G)
21:20																21:20～21:35 ファンクショナル
21:45	21:45～22:30 リラックスヨガ AYAKA	21:45～22:30 ZUMBA TOMOKO☆	21:45～22:15 TOPRIDE福富		21:45～22:30 筋膜リリース TOMOKO☆	21:45～22:30 POWER(C) 飯塚 涼太	21:45～22:15 K-BOX 廣澤		21:45～22:30 ポールストレッチ KAZUMI	21:45～22:30 UBOUND NAGISA	21:45～22:30 Surf fit (B2) 福富 匡樹		21:45～22:30 デトックスヨガ YUMI	21:45～22:30 FIGHTDO 石田 健介	21:45～22:15 HYPERC廣澤	
22:00	★	★★	★★		★	★★★	★★		★	★★★	★★		★	★★★	★★	
22:00																
23:00																

スタジオスケジュール (夏) プログラム案内

休館日	毎月25日 / 年末年始(12/30~1/3予定) / 他(臨時休館必要時)			
営業時間	7:00~23:00			
	男女兼用HOTヨガDAY		男女兼用HOTヨガDAY	
	金		土	
	HOTスタジオ	2ndスタジオ	3rdスタジオ	Cエリア
7:00				
9:00	7:00~9:45 フリータイム ※ヨガ会員のみの男女兼用	9:00~9:45 ピラティス MISAO	7:00~9:45 フリータイム ※サンドバックのみ利用可能	
10:00		★★		
			(定員12名)	
11:00	10:15~11:00 リンパヨガ YUKA	10:15~11:00 エアロ MISAO	10:15~11:00 エアリアルヨガ SANAE	11:05~11:20 サーキット
	★	★★	★★	
			(定員12名)	
12:00	11:30~12:15 くびれヨガ MISAO	11:30~12:15 OXIGENO NAGISA	11:30~12:00 K-BOX 石田	
	★★	★	★★	
			(定員12名)	
			12:20~12:35 ファンクショナル	
13:00	12:45~13:30 骨盤ヨガ ERI	12:45~13:30 UBOUND NAGISA	12:45~13:15 TOPRIDE 石田	
	★	★★★	★★	
			(定員16名)	
			13:35~13:50 ストレッチ(G)	
14:00	14:00~15:00 ピラティス 60 MICHIKA	14:00~14:30 (R)POWER飯塚	14:00~15:00 ZUMBA 60 KAORI	
	★★	★★★	★★	
		14:45~15:15 FIGHTDO石田		
		★★★		
			15:05~15:20 adidas(GR)飯塚	
15:00				
16:00	15:30~17:30 フリータイム ご自由に お使い下さい ※ヨガ会員のみの	15:30~16:30 フラダンス 60 KAORI	15:30~17:30 フリータイム ご自由に お使い下さい ※サンドバックのみ利用可能	15:30~16:00 サーキット
		★		
			(定員12名)	
18:00	18:00~18:45 ダイエットヨガ YUKA	18:00~18:45 Q-Ren TOMOKO★	18:00~18:30 TOPRIDE 岡	
	★★★	★	★★	
			(定員16名)	
			18:50~19:05 ヒップアタック	
19:00				
	(定員25名)		(定員16名)	
20:00	19:15~20:00 筋膜リリース TOMOKO★	19:15~20:15 リトモス 60 CHIAKI	19:15~20:00 Surf fit (B2) 岡 貴之	
	★	★★	★★	
			(定員12名)	
			20:05~20:20 ストレッチ(F)	
21:00	20:30~21:15 美脚ヨガ YUMI	20:30~21:15 MEGADANZ CHIAKI	20:30~21:00 K-BOX 加納	
	★★★	★★	★★	
			(定員12名)	
			21:20~21:35 adidas(FT) 岡	
22:00	21:45~22:30 リラクソヨガ YUMI	21:45~22:30 UBOUND 加納 浩	21:45~22:30 エアリアルヨガ 中島 萌果	
	★	★★★	★★	
23:00				

7:00~21:00		男女兼用HOTヨガDAY	
日		HOTスタジオ	2ndスタジオ
7:00~9:45 フリータイム ※ヨガ会員のみの男女兼用			9:00~9:45 スロトレ STAFF
			★
		(定員20名)	
10:15~11:00 ポールストレッチ	10:15~11:00 ポールストレッチ	10:15~11:00 ポールストレッチ	10:15~11:00 キックパンチEX TOMO
★	★	★	★★
			(定員16名)
2ndスタジオ(常温スタジオ)			
レベル1	【朝ヨガ / 昼ヨガ】	一日のお目覚めに、午後の休憩にピッタリのリフレッシュヨガを行います。	
レベル1	【筋膜リリース】	ストレッチポールを使って筋膜をほぐし、全身のケアを行います。	
レベル1	【バランスコーディネーション】	簡単なストレッチや関節ほぐし軽い筋トレのプログラムです。	
レベル1	【OXIGENO®】	ヨガとピラティスをMIXした内容で、動きが毎回固定により、わかりやすいです。 > RADICAL	
レベル1	【スロートレーニング】	自重や軽いダンベルを使用し、ゆっくりと筋トレを行います。	
レベル2	【ピラティス】	筋カトレーニングを含むヨガプログラムです。	
レベル2	【ボディトレーニング】	道具は使用せずに、全身の筋カトレーニングを行うプログラムです。	
レベル2	【バレエ】	NYで生まれたバレエと、現代のフィットネスをMIXしたゆったり系プログラムです。	
レベル2	【ZUMBA GOLD】	ラテン系の動きをモチーフに、シンプルで強度の低いダンスです。	
レベル2	【パワーヨガ】	ヨガで汗をかきたい方にオススメの、筋肉を刺激する動きの多いヨガです。	
レベル2	【エアロ】	ダンス形式で有酸素運動を楽しみながら行うフィットネスエクササイズです。	
レベル2	【パートレ】	音楽に合わせてバーベルで筋トレを行うクラスです。	
レベル2	【キックパンチdeEX】	ボクシングやキックを組み合わせた格闘技系エクササイズです。	
レベル2	【ダンスdeEX】	アップテンポから大人な落ち着いた曲を使用したダンスプログラムです。	
レベル2	【ZUMBA】	ラテンの他にも世界のダンスミュージックを取り入れたダンスフィットネスです。	
レベル2	【リトモス】	オールジャンルのダンスをMIXし、本格的ダンスを楽しみたい方にオススメです。	
レベル2	【MEGADANZ®】	1曲ごとに毎回決まった動きで、初めての方でも覚えやすいダンスです。 > RADICAL	
レベル3	【RADICAL POWER®】	音楽に合わせてバーベルで筋トレのみを行うクラスです。 > RADICAL	
レベル3	【POWER CADIO®】	専用バーベルを使用した筋トレ、ステップ台の有酸素運動を行います。 > RADICAL	
レベル3	【FIGHT DO®】	ボクシング、空手、ムエタイ、キックを合わせた格闘技系エクササイズです。 > RADICAL	
レベル3	【X55®】	ステップ台を使用した筋トレと有酸素運動を行います。 > RADICAL	
レベル3	【UBOUND®】	専用トランポリンを使用し、音楽に合わせて楽しくリズムよく弾み続けます。 > RADICAL	
レベルF	【adidas FUNCTIONAL TRAINING15 + adidas GYM & RUN30】		
3rdスタジオ(常温・ホットスタジオ)			
レベル1	【G-Run】	誰にでも出来るストレッチ、骨盤体操、腰痛・膝痛予防と改善に必要なボディメンテナンスを行います。	
レベル1	【フラダンス/ナニアロハ】	ハワイのフラダンスと現代のエクササイズをMIXしたクラスです。	
レベル1	【モダンバレエ】	バレエの要素を取り入れた、ストレッチ、ダンスを行うプログラムです。	
レベル1	【Surf fit】《BASIC1》	今流行のサーフボードを使用したエクササイズで、基礎から行う入門編です。 SunFit JAPAN	
レベル2	【Surf fit】《BASIC2》	終始動き続ける内容で強度もUPし、更なる体幹強化と脂肪燃焼を目指します。 SunFit JAPAN	
レベル2	【エアリアルヨガ】	ハンモックを使用したヨガで、比較的にリラックスしたプログラムです。	
レベル2	【K-BOX】	サンドバックを使用し、音楽に合わせてキック・パンチを行う本格エクササイズです。	
レベル2	【マーシャル】	格闘技系のエクササイズです。シンプルな動きの組み合わせなので初めてでも安心です。	
レベル2	【TOP RIDE®】	専用バイクを使用し、インターバルコースやスピードコースなどを走ります。 > RADICAL	
レベル2	【HYPER OS】	お腹とお尻にターゲットを向けた、筋トレのみを行うプログラムです。 > RADICAL	
Cエリア(コンディショニングエリア)			
レベルF	【ストレッチ(P)(G)(F)】	ストレッチアイテムを使用し、全身のコリや張りの改善を目的としたストレッチです。	
レベルF	【サーキット】	筋トレのマシンとステップ運動を交互に行う、脂肪燃焼系のプログラムです。	
レベルF	【ファンクショナル】	機能改善のトレーニング。体幹強化や機能性向上のワークアウトを行うクラスです。	
レベルF	【ヒップアタック】	短時間で効率よくヒップアップと脂肪燃焼していただくクラスです。	
レベルF	【adidas FUNCTIONAL TRAINING】	トレーニングを目的とした、シンプルなコアトレーニングプログラムです。	
レベルF	【adidas GYM & RUN】	走れる体を作る、1分1km換算の室内フルマラソンプログラムです。	
《TOPICS》			
今年秋！伊勢崎市東町に Finefit2号店グランドOPEN決定！ (両店舗相互利用プランあり) 担当者⇒は8月から変更予定です。 ※★のレベル設定が変更になりました。 ★低強度/★★中強度/★★★高強度 Cエリアレッスンはチケット不要になりました。 ・毎月25日は休館日 ・タニタ体組成計測定月1回無料 ・エアリアルヨガ無料期間延長 (どの会員種別でも9月末迄無料)			
レッスンに関するご案内			
○レッスンは、当日のチケット予約制となります。チケットの配布時間は、レッスン開始30分前~レッスン開始10分後までとなります。※ご参加いただくご本人様が必ずお取りください。			
○レッスンには定員がございます。スケジュール表に各定員の記載があります。記載がないレッスンに関しては定員35名となります。			
○adidasヒップアタック・ファンクショナルのレッスンは、自由参加となり、チケット予約は不要です。途中参加・途中退場、定員の設定はございませんので、お気軽にご参加ください。			
○レッスンの強度(レベル)は★印の数で設定しております。(★低強度/★★中強度/★★★高強度)			
○スタジオの入場開始時間は、1stスタジオが15分前、2nd・3rdスタジオが10分前、Cエリアが5分前からとなり、またレッスンの途中入場は開始後10分までとなります。			
○体調の優れない場合など、レッスンの途中退場はいつでも可能です。ただし再入場はご遠慮ください。※チケット取得目的の途中退場はマナー違反です。			
○1stスタジオは、月曜~木曜日が女性専用、金曜~日曜(祝日)は男女兼用スタジオとなります。フリータイムは曜日に関わらず男女兼用でご利用可能です。			
○1stスタジオの男性のご利用は、スタジオ内手前縦1列の指定場所をご利用願います。			
○ホットヨガ(1st)スタジオのご利用には、ヨガ会員の登録が必要となります。※エアリアルヨガは、無料期間中ですので、どの会員種別でもご参加可能です。			
○レッスンは変更(代行)になる場合がございます。事前にレッスン代行表またはFinefitアプリにてご確認の上、ご参加ください。			